

експерименту слід відзначити, що у всі результати поліпшилися.

Таблиця 2

Порівняльні результати статичної та динамічної рівноваги в експериментальній групі після проведення педагогічного експерименту

Групи	Рівноваги на одній нозі (поза «лелекі» з заплющеними очима)	Ходьба по лінії з заплющеними очима
до експерименту	3,2	4,0
після експерименту	5,5	2,9
% співвідношення	71,8	27,5

За результатами тестування точності рухів в експериментальній групі (табл. 3), які перевищують показники контрольної групи, хоча деякі зрівнялися з ними. В контрольній групі зростання цього показнику майже не спостерігалось, що підтверджує меншу ефективність загалом прийнятих методик навчання, що ви користується при тренуванні у міні-футболі.

Таблиця 3

Порівняльні результати контрольної та експериментальної групи після проведення педагогічного експерименту

групи	Просторово-силовий параметр		Силовий параметр	Часовий параметр
	Метання м'яча (15 м.)	Стрибок у довжину (160см.)	М'язові диференціації (кг.)	Відтворення 10 с.
контрольна	3,1	3,6	3,0	0,6
експериментальна	2,8	3,1	3,1	0,4
% співвідношення	9,7	13,9	3,0	33,4

Таблиця 4

Порівняльні результати тестування здатності до утримання статичної та динамічної рівноваги контрольної та експериментальної групи

Групи	Рівноваги на одній нозі (поза «лелекі» заплющеними очима)	Ходьба по лінії з заплющеними очима
контрольна	4,3	3,0
експериментальна	5,5	2,9
% співвідношення	27,9	3,4

Результати здатності до утримання статичної рівноваги (табл. 4) після проведення педагогічного експерименту в експериментальній групі стали вищими, а показники динамічної рівноваги зрівнялися з показниками контрольної групи. В контрольній групі зростання цього показнику майже не спостерігалось.

ВИСНОВКИ

1. Аналіз результатів дослідження дозволив виявити у студенток дуже важливу закономірність, що полягає в поліпшенні якості управління рухами з підвищенням його тимчасових, силових і просторових характеристик. Разом з цим якість управління основними параметрами технічних дій у досліджуваних спортсменів неоднаково. За результатами точності рухів в експериментальній групі показники перевищують контрольну. В контрольній групі зростання цього показнику майже не спостерігалось. Встановлено, що провідним параметром координації рухів являється здатність до управління просторовими характеристиками прийомів.

2. Проведений педагогічний експеримент для перевірки ефективності розробленого нами комплексу заходів з удосконалення координаційних здібностей у дівчат-студенток дав позитивні результати, що дозволяє рекомендувати розроблену нами методику для використання в інших учбово-тренувальних групах з міні-футболу і для самостійних занять.

ЛІТЕРАТУРА

1. Арестов Ю.М. Подготовка футболистов высших разрядов / Ю.М. Арестов, М.А. Годик // - М., ГЦОЛИФК, 1980 - 127 с.
2. Лях В.И. Важнейшие для различных видов спорта координационные способности и их значимость в техническом и технико-тактическом совершенствовании / В.И. Лях // Теор. и практ. физ. культ. 1988. – № 2. – С. 57–59.
3. Малахов С.В. Объективность методов оценки уровня ловкости спортсменов, представляющих игровые виды спорта / С.В. Малахов // Сб. науч. трудов / [под ред. Е. Скоморохова.]. - М., 1998. - 118 с.
4. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры / Л.П. Матвеев // - М., Физкультура и спорт, 1991. - 327 с.
5. Платонов В.Н. Система спортивной тренировки / В.Н. Платонов // Современная система спортивной подготовки // [под ред Ф.П. Сулова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина.]. - М., 1995. – С. 80–193.

Футорний С.М.

Національний університет фізичного виховання і спорту України

СКАНДИНАВСЬКА ХОДЬБА - НОВИЙ ЕЛЕМЕНТ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВ'Я

Стаття присвячена актуальним питанням вивчення скандинавської ходьби, особливостям її застосування в області оздоровчої фізичної культури, фізичної рекреації та реабілітації. Як позначено, за фізіологічним впливом на організм, скандинавська ходьба відноситься до ефективних циклічних вправ аеробної спрямованості і може бути застосована як для збільшення обсягу рухової активності, так і для корекції факторів ризику розвитку серцево-судинних захворювань, збільшення функцій систем дихання і кровообігу, опорно-рухового апарату, обміну речовин.

Ключові слова: скандинавська ходьба, оздоровча фізична культура, фізична рекреація, фізична реабілітація, здоров'я.

Футорний С.М. Скандинавская ходьба – новый элемент формирования здоровья. Аннотация. Статья посвящена актуальным вопросам изучения скандинавской ходьбы, особенностям ее применения в области оздоровительной физической культуры, физической рекреации и реабилитации. Как обозначено, по физиологическим

воздействию на организм, скандинавская ходьба относится к эффективным циклическим упражнениям аэробной направленности и может быть применена как для увеличения объема двигательной активности, так и для коррекции факторов риска развития сердечно-сосудистых заболеваний, увеличение функций систем дыхания и кровообращения, опорно-двигательного аппарата, обмена веществ.

Ключевые слова: скандинавская ходьба, оздоровительная физическая культура, физическая рекреация, физическая реабилитация, здоровье.

Futornyi S. Nordic walking - a new element of health formation. The article is devoted to studying of Nordic walking, especially its application in the field of improving physical training, physical recreation and rehabilitation. Research tasks included: to conduct analysis of scientific and technical literature to study the general concept of "Nordic walking" and the basic principles and methods of its use as a priority type of physical activity; summarize domestic and international experience on the relevance of Nordic walking use in the systems of physical education, physical recreation and physical rehabilitation. To achieve the objectives of the research, we used the following methods: analysis and compilation of special scientific and methodical literature, monitoring of information Internet resources, content analysis of theoretical and methodological publications (monographs, textbooks, and methodical materials), a systematic approach. The analysis of scientific works showed that Nordic walking is one of the most effective kinds of recreational exercise not only for healthy people, but for people with existed various kinds of pathologies. Rational load balanced with regards to terms of positive impact on the activities and functions of major organs regardless of sexual identity and age. With regular exercises Nordic walking reduced the risk of developing hypertension, reduces blood cholesterol levels. Nordic walking supports in tone and, literally, return to the lives of people with problems of the musculoskeletal system. This technique allows activating about 90 % of all muscles of the body: hand and shoulder girdle, upper body and legs. Nordic walking classes also determine a positive impact on functional recovery and of people who suffer from diseases of the cardiovascular and respiratory systems, musculoskeletal system; used in the prevention of scoliosis, osteoarthritis, osteoporosis, neurosis and shallow depressions.

Key words: Nordic walking, health improving physical culture, physical recreation, physical rehabilitation, health.

Постановка проблеми і її зв'язок із важливими науковими чи практичними завданнями. Пріоритетним напрямком сучасної охорони здоров'я є формування, збереження і зміцнення здоров'я. Проекцію даного напрямку включає в свої завдання фізичне виховання, основою якого є рухова активність [5]. Сьогодні вже являється аксіомою, що для зниження маси тіла, і особливо, підвищення функціональних можливостей серцево-судинної і дихальної систем переважніше використовувати такий вид рухової активності як швидка ходьба, ніж наприклад біг [5, 6]. Доступність самоконтролю за частотою серцевих скорочень під час занять оздоровчою ходьбою, забезпечує тривалу і стабільну, щодо темпу виконання фізичних вправ, рухову діяльність в діапазоні 120-170 ударів на хвилину, що відповідає оптимальному рівню функціональних можливостей організму здорової людини, сприяє спалюванню жирових відкладень [6, 8]. При ходьбі хребет не відчуває навантаження, так як техніка виконання даної фізичної вправи передбачає постійний контакт стопи з поверхнею, що дозволяє уникнути жорсткого приземлення [14]. Важливою перевагою оздоровчої ходьби є відносна зручність даного виду рухової активності: ходьба досить легко вписується в звичний робочий графік і вільно поєднується з вирішення побутових питань (походом у магазин, переміщенням до місця роботи, прогулянкою з дітьми і домашніми вихованцями) [6, 9].

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Згідно з проведеними раніше дослідженнями канадських вчених, було встановлено, що кожен четвертий чоловік зрілого віку, який регулярно займається оздоровчою фізичною культурою, починав свою діяльність в даному напрямку з ходьби, а більше 45 % чоловіків даної вікової категорії успішно поєднують заняття оздоровчою ходьбою з необхідністю переміщення до місця роботи. При цьому дослідники стверджують, що стрімко зростає число осіб, які займаються скандинавською ходьбою [2, 3]. На думку багатьох фахівців в області оздоровчої фізичної культури, фізичної реабілітації та медицини, скандинавська ходьба, на сьогоднішній день, вважається найефективнішим і кориснішим видом рухової активності для осіб зрілого віку [3].

Постановка мети і завдань досліджень. Виходячи з усього вищевикладеного, нами були сформульовані наступні завдання досліджень:

- провести аналіз даних науково-методичної літератури щодо вивчення загального поняття «скандинавська ходьба» та основних принципів та методів її використання як пріоритетного виду рухової активності;
- узагальнити вітчизняний та світовий досвід щодо актуальності використання скандинавської ходьби у системах фізичного виховання, фізичної рекреації та фізичної реабілітації.

Методи та організація досліджень. Для вирішення поставлених завдань дослідження нами були використані наступні методи: аналіз і узагальнення даних спеціальної науково-методичної літератури, моніторинг інформаційних ресурсів мережі Інтернет, контент-аналіз теоретичних і методичних робіт (монографій, навчальних посібників, методичних матеріалів), системний підхід. Проведені нами дослідження в даній області виконані відповідно «Зведеного плану НДР у сфері фізичної культури і спорту на 2011-2015 рр.» Міністерства освіти і науки, сім'ї, молоді та спорту України, розробленого і затвердженого в Національному університеті фізичного виховання і спорту України.

Виклад основного матеріалу досліджень з аналізом отриманих наукових результатів. Скандинавська ходьба (північна ходьба, нордична ходьба, фінська ходьба з палицями, Nordic Walking, по фінськи: sauvakavely) - ходьба зі спеціальними палицями [13]. Скандинавська ходьба з'явилася за однією з версій близько 1940 року в Фінляндії завдяки професійним лижникам, які прагнули підтримувати себе у формі поза межами лижного сезону. В безсніжний період вони тренувалися без лиж, використовуючи біг з лижними палицями [3, 12]. Ряд медичних досліджень в 80-х роках минулого століття підтвердив позитивний вплив ходьби з палицями на рівень фізичного стану, що ознаменувало початок професійного застосування скандинавської ходьби [1, 10]. З скандинавських країн ходьба з палицями незабаром поширилася у Швейцарії, Австрії, Німеччині а потім практично в усій Європі. Далі цей вид спорту перетнув океан і став популярним в Америці, Австралії, Новій Зеландії, Японії та багатьох інших країнах [7]. Сьогодні більше 5 мільйонів чоловік в 65 країнах світу займаються скандинавською ходьбою [7].

В Україні скандинавська ходьба почала набирати популярність порівняно недавно, але сьогодні все більше і більше з'являється прихильників цього нового виду оздоровчої фізичної культури та рекреації [14]. За фізіологічним впливом на організм скандинавська ходьба належить до ефективних циклічних вправ аеробної спрямованості й може бути застосована як для збільшення обсягу рухової активності, так і для корекції факторів ризику розвитку серцево-судинних захворювань, збільшення функцій систем дихання і кровообігу, опорно-рухового апарату, обміну речовин [3, 11].

Згідно рекомендацій ВОЗ, для підтримки здоров'я і нормального стану серцево-судинної системи людині необхідно щодня проходити не менше 10 000 кроків і займатися будь-яким видом безперервної фізичної активності не менш 40 хвилин в день. Оздоровча скандинавська ходьба оптимально відповідає цим вимогам, роблячи доступним даний вид фізичної активності людям у будь-якому віці [14]. Техніка оздоровчої скандинавської ходьби гармонійна, і забезпечує участь 90 % м'язів всього тіла в процесі руху, послідовно формується правильна постава, з випрямленою спиною і розправленими плечима, рівне положення голови, зміцнюються м'язи ніг і тулуба [14].

Чергування скорочення і розслаблення мускулатури всього тіла викликає здавлення і розслаблення венозних судин, розташованих між м'язами, що сприяє кращому проходженню венозної крові від периферії до серця, тобто поліпшується венозний відтік крові і це перешкоджає розвитку набряків, венозного застою у внутрішніх органах і в кінцівках у вигляді варикозного розширення [10]. Заняття скандинавською ходьбою знімають напругу м'язів шиї і плечей при остеохондрозі, зміцнюється так званий «м'язовий корсет» шийно-грудного відділу хребта, що має першорядне значення для профілактики і лікування викривлення хребта, розвитку патології сколіозу. Під час занять скандинавською ходьбою за рахунок опори рук о палиці зменшується навантаження на хребет і на ноги, що особливо важливо для людей, які страждають захворюваннями суглобів. Опора рук о палиці при ходьбі дозволяє зменшити статичне і динамічне навантаження на суглоби ніг, поліпшити балансування, що значно розширює показання до використання даного виду ходьби [9, 14]. Скандинавська ходьба зумовлює позитивну перебудову нервових процесів, покращує діяльність аналізаторів, емоційний стан, нормалізує сон. Це найкраща активність для зниження ваги природним чином (без утомливих дієт) [1]. Заняття показані круглий рік, зокрема - взимку і влітку. Результат досягається природним шляхом - за допомогою ритмічного руху і правильно поставленого дихання на свіжому повітрі [3]. За даними дослідження, що базується на особливостях повсякденного життя і здоров'я 72000 жінок, 3 години жвавої ходьби на тиждень (це 30 хвилин кожен день) можуть знизити ризик виникнення серцевих захворювань на 30-40% [13]. Дослідження, опубліковане в 2010 році, показало, що малорухомі жінки, хворі на гіпертонію, зуміли протягом 24 тижнів знизити систолічний артеріальний тиск і масу тіла, роблячи 9700 кроків на день з довільною швидкістю [2]. Обстеження 11000 чоловіків допомогло встановити, що одна година регулярних вправ помірної інтенсивності (еквівалентних скандинавській ходьбі), виконуваних 5 разів на тиждень, наполовину знижує ризик серцевого нападу у чоловіків [2].

Огляд 24 досліджень визначення характеристик взаємозв'язку аеробних вправ з кістковою мінеральною щільністю у жінок свідчить про те, що піших 30-хвилинних прогулянок кілька разів на тиждень достатньо, щоб в помірних масштабах (близько 2%) збільшити кісткову мінеральну щільність [3, 8]. Великий внесок у розвиток скандинавської ходьби зробили німецькі вчені, які завдяки результатам своїх багаторічних досліджень встановили наступне:

- підвищується рівень розвитку сили м'язів не тільки нижніх кінцівок і спини, але і м'язів верхніх кінцівок, грудей і живота;
- розвивається рівень загальної витривалості, за рахунок поліпшення функції серцево-судинної, дихальної систем і системи крові;
- збільшується еластичність зв'язкового апарату і рухливість у суглобах;
- знижується маса тіла, за рахунок збільшення кількості калорій, що витрачаються (на 40-50% більше, ніж при звичайній ходьбі) і т.д [2].

Сьогодні у лікарнях Німеччини скандинавська ходьба є обов'язковим елементом програми фізичної реабілітації [4]. Аналіз наукових досліджень показав, що в країнах Західної Європи більше 10 млн. людей займається скандинавською ходьбою, при цьому 35 % з їх числа починали свої заняття даним видом рухової активності в якості засобу фізичної реабілітації. Слід зазначити, що з усього числа шанувальників скандинавської ходьби, більшість становлять жінки, але якщо говорити про чоловіків, то серед них, переважно кількість відноситься, звичайно, до груп першого і другого зрілого віку [14].

ВИСНОВКИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ ПОДАЛЬШИХ ДОСЛІДЖЕНЬ. Проведений аналіз наукових праць показав, що скандинавська ходьба є одним із ефективних різновидів рекреаційних занять фізичними вправами не тільки для здорових осіб, а й для людей з наявними патологіями різного характеру. Раціонально збалансовані за обсягом навантаження позитивно впливають на діяльність функцій провідних систем та органів людини незалежно від статеві та вікової належності. Заняття скандинавською ходьбою обумовлюють також позитивний вплив на стан та відновлення функцій людей, які страждають на захворювання серцево-судинної та дихальної систем, опорно-рухового апарату; використовуються у профілактиці сколіозу, остеохондрозу, остеопорозу, неврозу і неглибоких депресіях. Даний вид рухової активності довів свою ефективність як засіб фізичної реабілітації, рекреаційних занять та оздоровчої рухової активності для осіб різного віку, в тому числі і з низьким рівнем здоров'я.

ЛІТЕРАТУРА

1. Бондаренко С.К. Спортивная и оздоровительная ходьба / Бондаренко Сергей Кириллович. - СПб.: [НИИ Химии СПбГУ], 2001. - 112 с.
2. Копылов Ю.А. Скандинавская ходьба с палками / Ю.А. Копылов // Физическая культура в школе.- 2014. - N 6. - С. 49-50.
3. Микиша Д.О. Скандинавська ходьба як засіб рухової активності для студентів спеціальних медичних груп / Матеріали науково-теоретичної конференції викладачів, аспірантів, співробітників та студентів кафедри фізичного виховання і спорту : тези доповідей, м. Суми, 25 квітня 2013 р.// Відп. за вип. А.Є. Шепелев. - Суми : СумДУ, 2013. - С. 75-78.
4. Полетаева А.В. Скандинавская ходьба. Здоровье легким шагом / А.В. Полетаева. - 2013. - 80 с.

5. Полуниин А. Спортивно-оздоровительный бег: Рекомендации для тренирующихся самостоятельно / Александр Полуниин. - М.: Сов. спорт, 2004. - 111 с.: табл.
6. Чернов С.С. Дозированная ходьба и оздоровительный бег / С.С. Чернов, А.А. Стрельцов // Актуальные вопросы подготовки спортсменов в спорте высших достижений: материалы Всерос. Интернет-конф. / Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК). - М., 2011. - С. 189-193.
7. Analysis of leisure sports activities in the past 5 years / Japan sports federation // Leisure white paper. — 2009. — P. 46.
8. Brown M., Gordon W. A. Quality of life as a construct in health and disability research / M. Brown, W. A. Gordon // Mount Sinai J. Med. — 1999. — Vol. 66. — № 3. — P. 160—169.
9. Colvin A. V. Building a better physical education program / A. V. Colvin, P. E. Johnson // The education digest. — 1998. — Vol. 64. — № 2. — P. 42-44.
10. Corbin C. B. Physical activity for everyone : What every physical educator should know about promoting lifelong physical activity / C. B. Corbin // J. Teach. in Phys. Education. — 2002. — № 21. — P. 128—144.
11. Ueda K. Assessment of health-promoting lifestyle profile in Chinese man / K. Ueda, K. Harada, K. Fukumoto, K. Minamoto, A. Ueda, C. N. Wei // Environmental Health and Preventive Medicine. — 2011. — № 3. — P. 8—11.
12. Живи здоровым [Электронный ресурс] / Режим доступа к сайту: http://jiv-zdorov.ucoz.com/index/skandinavskaja_khodba/0-207

¹Худякова В.Б., ²Безъязычный Б.И., ³Шаленко Е.В., ⁴Городыский Н.И.

¹Харьковская государственная академия физической культуры,

²Харьковский национальный педагогический университет имени Г.С. Сковороды,

³Харьковский национальный университет внутренних дел

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА БОКСЕРА

В данной работе рассматривается проблема физической подготовки боксеров. Исследования показали, что имея хорошую физическую подготовку (силу, выносливость, ловкость и координацию) боксер имеет превосходство над противником. В связи с этим вопросы, касающиеся физической подготовки боксеров, приобретают актуальность и требуют оптимального решения. В работе предлагается методика физической подготовки боксеров.

Ключевые слова: бокс, методика, эффективность, развитие физических качеств, физические способности, ОФП, функциональные возможности.

Худякова В.Б., Безъязычний Б.І., Шаленко Є.В., Городський М.І. Фізична підготовка боксера. У даній роботі розглядається проблема фізичної підготовки боксерів. Дослідження показали, що маючи добру фізичну підготовку (силу, витривалість, спритність і координацію) боксер має перевагу над супротивником. У зв'язку з цим питання, що стосуються фізичної підготовки боксерів, набувають актуальності і вимагають оптимального рішення. У роботі пропонується методика фізичної підготовки боксерів.

Ключові слова: бокс, методика, ефективність, розвиток фізичних якостей, фізичні здібності, ОФП, функціональні можливості.

Khudiakova V.B., Bezzyachnyy B. I., Shalenko E.V., Gorodysky N.I. Physical training of boxers. The issue of physical training of boxers is considered in this article. Studies have shown, that having a good physical training (strength, endurance, dexterity and coordination) a boxer has superiority over the enemy. According to this, the issues concerning the physical training of boxers become timely and need ultimate solution. As a result of research the set of exercises aimed at the development of physical qualities of the boxer was picked up (forces, endurance, dexterity and coordination). In the course of research efficiency of the developed set of exercises which in the subsequent can be used in training process is proved. In this article we raised only small part of the questions of development of physical preparation, without applying for the finished solution of this problem in general. Authors hope that this work will help the trainer more particularly and more deeply to work with boxers over development of physical qualities of boxers.

Key words: Boxing, Methods, Efficiency, The development of physical qualities, physical abilities, PFD, Functional abilities.

Постановка проблемы. Исследования физической подготовленности боксеров свидетельствуют о том, что современный бокс характеризуется возросшей интенсивностью боевых действий. Основу специфического содержания спортивной тренировки составляет физическая подготовка спортсмена. Это процесс воспитания физических способностей, необходимых в спортивной деятельности. Физической подготовке в боксе уделяется очень много внимания. Она считается базовой для достижения высоких спортивных результатов. Физическая подготовка неразрывно связана с повышением общего уровня функциональных возможностей организма, разносторонним физическим развитием, укреплением здоровья. Без хорошей физической подготовки в бою невозможно эффективно и длительно использовать технические и тактические навыки, психологические приемы. Современный любительский бокс отличается чрезвычайно высоким уровнем развития, высокими тренировочными нагрузками, длительными турнирными соревнованиями. Это привело к тому, что высокие достижения, их стабильность и спортивное долголетие, а также использование современных методов тренировки стали возможными лишь при значительной разносторонней физической подготовке боксера во все периоды тренировки. Не уделяя должного внимания общефизическим упражнениям, развитие будет происходить односторонне, выступления станут нестабильными и о продолжении спортивной карьеры можно будет забыть.

Анализ последних исследований и публикаций. Проведенные исследования физической подготовки спортсменов высших разрядов показали, что с ростом мастерства спортсмена значение физической подготовки и ее объем